



走ろう会

令和6年
2024年
7・8
月

編集＆発行所 広島壮年走ろう会事務局 〒735-0004 広島県安芸郡府中町山田1丁目1-31
TEL: 090-5268-6322 令和6(2024)年7月1日号 No.598
郵便振替口座番号 01350-5-3142 加入者名 広島壮年走ろう会 編集人: 川本忠司
E-mail: kawamoto@hicut.ne.jp U R L: <https://hsrc.main.jp> 検索: 広島壮年



「フレイル」克服でZKM会員に感謝

No.660 山本 忠義

令和6(2024)年3月3日、第18回錦帯橋ロードレース大会に参加しました。4年ぶりの参加で寒さと緊張のなか5キロを36分25秒で無事完走しました。

その後、大会本部から84才の私が本日の大会参加者約2千名の中で最高齢と知られ、菊川大会会長から「最高齢者ランナー」の表彰を受けました。

この日から遡ること、令和元(2019)年2月に妻が「脳梗塞」を患い6か月の入院後自宅治療に移し、この日から介護が始まりました。

しかし、昼夜の看護と日常生活の両立の毎日で老々介護の現実は厳しいものでした。

私自身、介護開始以降、体重8kgの減少、腰痛の治療、ヘルニアの手術等が発症し、まさに「フレイル」状況寸前にありました。

そんな中でZKM広島支部会員の皆様から例会の

大会報告

◎瀬戸内アイランドトレイル in 呉とびしま 2024

2024年4月14日(日)、運動大嫌いな孫が「ビリでもいいから一人で走りたい」と健気なことを言うので一緒に申し込みました。

当日、孫は体調が悪くなり淋しく参加。10キロのショートコースですが、標高2キロで450メートルの激坂あり。ハアハア、ゼイゼイ状態で登る。

その後は、激坂下りのスリル満点。頭蓋骨骨折後は下りは引いてしまうが、それでも楽しい。

景色も抜群!途中で??農家のおじさんに甘夏をふるまわれたり、ランナーの方と写真を取り合い楽しめた。



参加や大会の案内、介護の激励などをいただき、このことが私には大きな心と元気の糧になりました。

ZKM組織の目的に「高齢化社会の健康寿命の改善」とあります。会員皆様からの多大なご心配や期待に奮起して、その後例会に参加しています。

また少ない時間の中で1時間単位の内、ランニング、ウォーキング、ストレッチを実施しています。その結果として、冒頭に大会のご報告をさせていただきました。会員の皆様に感謝しつつ、これからも介護とフレイル予防に挑戦です。

おまけに、60歳以上の年代別で1位!いつも関係者の方、同じランナーの方、今回は前日から連れて行ってくれた長男と付き合ってくれた5歳の孫娘にも感謝。前日は素敵な民宿と景色でゆったりできました。

(No.56 沼田郁子)

◎瀬戸内アイランドトレイル in 呉とびしま 2024

センが自分で走りたがる(親子競技は出ない)ので応援団でした。

彼女は自分の年齢グループ(2人中)で勝った。レースの後、ロクはカートホイールをするのもっと楽しかった。

(No.797Ridgwell Lee)



◎ 2024 あおもり桜マラソン

令和6（2024）年4月21日（日）、今回も楽しめた。

トレイルラン後、いつもは2～3日で回復する筋肉痛が1週間経過しても芯の痛みが残ってる。諦めて言い訳ばかり考えたスタートだったが、タイムはほぼ同じでいつも通り走れた（4時間24分44秒、年代別1位）。

今回はストレッチタイム4回ですみ。コーヒータイムはホットとアイスで2回。フォトタイム4回。トイレタイムなし。コース後半は景色が良かつた。

スタートは満開の桜の元から！真っ青な陸奥湾！金メッキという青森ベイブリッジ！雄大な磐梯山の雪山連峰！東北の笛太鼓の応援！

恥ずかしい場面は、前日、駅の改札口を出たら気分の悪そうなおばさまが！大変！職業病です。駆け寄って「大丈夫ですか」と声をかけると人形でした！

（No. 56 沼田郁子）



◎ 2024 えびす・だいこく 100キロマラソン

令和6（2024）年5月26日（日）、リレーの部に参加、「楽しくて、苦しく、苦しくて、苦しい」を体験した。

どうあがいても自分の走りしかできないとわかってはいるが、初めてのリレーで緊張！美保関から出雲大社までの100キロまでをグループ5人で繋ぐ。

前の人から笑顔で襷をもらうが、こわばりながら担当の11キロをスタート。登り坂、どんどん抜かれる。自分のレースなら言い訳を呟く。『若さが違うから当然よね』『男性に抜かれるの仕方ないよね』『練習していないんだからいいかー』と歩く。

しかし、今回はそうはいかない。抜かれても、呼吸が苦しくても、登り坂を自分なりの全速力。日本海が見える最高な景色のようだけど味わえない。

登り坂、ハアあ ハアあと声が出る。声が出るくらい頑張ったのは初めてだ。想定内と言われるハプニングはあったが、80キロ地点からの担当区間11キロ、比較的平坦ではあるが何しろ暑い30度あったとか。途中のエイドで水を被り、自分内の全力！72歳最後の記念すべき大会となった。

今回は、誘ってもらい、走ろう会のメンバー総勢20名に入れてもらった。走ろう会、5名1組

4グループで参戦。前日、同グループの人の車に乗せてもらいおしゃべり三昧。美保関のホテルin後、美保神社に参拝した。無事、タスキが繋がりますよう！転倒しませんように！熱中症になりませんように！多くを祈願。夜は地の物を使った豪華な食事で宴会。完走を誓って乾杯。

早朝5時30分、100キロ、1人で走る人がスタート。600人の奇麗な方！100キロを10回参加すると出雲の「神様」と呼ばれるらしい。ゼッケンの色も特別。リレーはチームなので楽しい、自分が走る時間以外は最高に楽しい。仲間の絆も生まれる。

参加の皆さんに感謝、そしてチームメンバーありがとうございます！誘ってくれた人に感謝。大会運営者、多くのボランティアの方が楽しそうにされているので、参加者も気持ち良いと思う。感謝です。

（No. 56 沼田郁子）



美保神社～明神館食事～スタート地点にて集合

広島マラソン大いこく班
長澤和夫、森野紀徳、加藤
隆一、新宮哲司、新宮由美
博子、沼田郁子、根波貴子
広島壮年走る会FRC-1



広島マラソン大いこく班
中元一望、大胡洋、森政克之、
佐藤稔、間下卓雄



広島壮年走る会FRC-2
塩村年男、川本忠司、高野
兼天、浜本幸子、森政憲子



広島壮年走る会FRC-1
大賀精一、高川康昭、室畠
博子、沼田郁子、根波貴子

「こころコース」例会

2024年4月28日(日)、ツツジの開花状況が
気がかりで、指折り数えていた「こころコース例会」の風景です。満開とはいかないまでも、皆様方の目の保養になったのではないでしょうか。「エディオン」から「ホットスタッフ」へと冠を変えた広域公園スタジアム。スタジアム周回800メートルが開放されたので6月例会が雨天の場合、ここを周回して計測しても良いかと思っております。可能なら公園内コースも走ってみたいと思っておりますのでご理解、ご協力のほど宜しくお願ひ申し上げます。5月は新庄橋でお会いしましょう。



「新庄橋コース」例会

2024年5月12日(日)、新庄橋例会風景です。警報が出ないか気が気ではなかったのですが無事に河川敷への門は開かれました。

近所のセブンイレブンに挨拶に行った際に、店長さんから「運動会が中止になっているのに、走るんですか?」と問われたので、「雨が降ろうが槍が降ろうが走ります」のガチな言葉しか思い浮かびませんでした??

カープ戦も早々と中止になる中、こんなに大勢の会員の方々が雨を楽しむかのように出走されました。

10km走る人などいないと高をくくっておりましたが、多くの方が天に向けて人差し指を1本あげて折り返して行かれたのには驚きました。

次回も新庄橋です。エビダイ参加者が多いので例会出席者は少ないとと思われますが、美保関や出雲大社に向け声援を送りながら走りましょう。



「新庄橋コース」例会

2024年5月26日(日)、新庄橋例会風景です。エビダイで頑張っている会員の方を応援しつつ走らせてもらいました。当番幹事の欠席が多かったのですが、沢山のお手伝いの方々のお陰で問題なく進行できました。

次は広域公園集合にてこころコースを走ります。心の準備を宜しくお願ひします。



「田辺良平 今月の言葉」より

【5月の言葉】(3月の続き)

「つもりちがい十か条の半分」

- ・厚いつもりで薄いのが人情
- ・薄いつもりで厚いのが面の皮
- ・強いつもりで弱いのが根性
- ・弱いつもりで強いのが自我
- ・多いつもりで少ないのが分別
- ・少ないつもりで多いのが無駄

そのつもりで、頑張りましょう。

【6月の言葉】

月日の経つのは全く早い今年も5ヶ月終わって6月になりました。梅の収穫の季節の雨で、梅の雨と書いて「つゆ」と読みます。昔の若者で遊び人が梅毒という病気にかかっていたそうです。

今月は「梅干し」の詩を紹介しましょう。

二月三月花ざかり、うぐひす鳴いた春の日のたのしい時もゆめのうち。

五月六月実がなれば、枝からふるひおとされて、きんじょの町へ持出され、何升何合はかり売。

もとよりすっぱいこのからだ、しほ(塩)につかつてからくなり、しそにそまって赤くなり、

七月八月あついころ、三日三ばんの土用ぼし、思へばつらいことばかり、それもよのため、人のため。

しわはよってもわかい気で、小さい君らのなかま入、うんどう会にもついて行く。

ましていくさのその時は、なくてはならぬこのわたし。

田辺が小学生のころ、教科書に載っていたこの詩は暗記させられたものです。昨今の緊急避難の保存食として重宝されています。

【中国・四国エリア】および各地大会 pick up !		開催地	※時間差で定員に達した大会もあります。				参加料	申込期間	前回評価
開催日	大会名		主要種目	5k	10k	ハーフ			
8月 24日	第25回ひろしまクロスカントリー大会	広島県	○	8k			4000	5/25-7/17	
9月 8日	第28回 ピクニックラン桜江	島根県		13k	20k		4000	5/20-7/19	76.3
OSJ安達太良山トレイル		福島県				50,14	6000	5/16-8/9	68.3
15日	第37回田沢湖マラソン	秋田県	3k	○	20k	○	10000	6/1-7/26	65.4
29日	第27回村岡ダブルフルウルトラランニング	兵庫県				100,88,64,43			
6日	第46回別海町パイロットマラソン	北海道	○			○	7500	5/24-7/31	82.6
	第22回弘前・白神アップルマラソン	青森県	3k	○	○	○	7000	6/1-7/31	70.5
	FORESTRAIL HIRUZEN SHINJO 2024 supported by GREENable	岡山県				67,38,16	17000	5/31-9/8	
	2024芦屋浜潮風ウルトラマラソン	兵庫県				70,50,30	6000	6/5-8/31	
10月 13日	Mine秋吉台ジオパークウルトラマラソン2024	山口県				100,48	20000	5/15-7/31	
	長井マラソン2024	山形県			○	○	10000	5/31-8/12	79.8
	2024東京夢舞いマラソン(第24回)	東京都				○	4500	6/5-9/9	
	第1回TOKYO千客萬来マラソン	東京都	○	○	○	○	6000	6/7-9/25	
	第36回つのしまタやけマラソン	山口県	○	○			6500	5/27-7/5	68.2
20日	第30回伊平屋ムーンライトマラソン	沖縄県			○	○	10000	6/1-7/31	
	第30回四万十川ウルトラマラソン	高知県				100,60	20000	6/3-6/30	84.1
	第17回萩・石見空港マラソン全国大会	島根県		○	○		4500	6/1-7/31	75.0
	秘境奥島根やさかウルトラマラニック in 浜田 2024	島根県				100,65	18000	5/17-9/22	
	志賀高原エクストリームトレイル	長野県				55,32,8,3	12500	5/12-9/23	
27日	第6回 御船ジュラシックトレイル	熊本県				20,3	5500	5/29-9/30	
	第28回帝釈峠スコラ高原クロスカントリー	広島県				8,5,3	4900	5/10-10/7	
	2024久米島マラソン	沖縄県	○	○	○	○	5500	6/7-8/2	
	金沢マラソン2024	石川県			○		15000	5/10-6/20	87.2
	下関海響マラソン2024	山口県			○		12000	5/17-7/12	78.6
11月 3日	第34回ぐんまマラソン	群馬県	○	○			11500	4/24-8/19	74.5
	2024 UONUMA SKYRUN (魚沼スカイラン)	新潟県				20,12,2,5	8000	4/27-10/15	
	2024あいの土山マラソン	滋賀県			○	○	7000	6/15-7/31	73.0
	SEA ALPS TRAIL JOURNEY	岩手県				50	13000	6/15-9/30	
	第6回 忍者トレイルランニングレース	三重県				48,22,50	13000	5/1-9/30	69.9
10日	第9回富士吉田杓子山パノラマトレイルラン	山梨県				21,15,8,11	6000	4/27-10/7	84.9
	第9回 日光国立公園マウンテンランニング	栃木県				56,35,15	18000	6/1-9/1	63.0
	可部連山トレイルラン in あさきた	広島県				33,16,7	8000	6/13-9/27	75.5
	第3回駒ヶ岳ハーフマラソン	鳥取県	○	○			6000	6/15-9/16	81.1
	第3回Kumagawa Revival Trail	熊本県				167,102	36000	4/22-8/31	
23日	第32回福知山マラソン	京都府	3k	○	○		11000	6/15-9/30	74.5
	第34回大田原マラソン	栃木県		○	○		9000	5/25-7/15	85.4
	第13回富士山マラソン	山梨県	10.5	17k	○		12900	5/7-9/30	67.3
	第17回 ナゴヤアドベンチャーマラソン	愛知県	2.3k	○	○	○	6800	6/7-10/27	63.2
	第44回つくばマラソン	茨城県			○	○	10000	6/23-7/29	75.2
12月 1日	第33回 赤穂義士マラソン	兵庫県	○	○	○	○	6500	5/3-11/12	61.6
	国宝松江城マラソン2024	島根県	4.5k			○	13500	5/22-9/17	73.7
	第14回 伊豆大島マラソン	東京都		○	○	○	8800	6/19-11/17	64.4
	奈良マラソン2024	奈良県		○	○		13000	6/22-7/16	66.1
	第36回袋井クラウンメロンマラソン in ECOPA	静岡県	3k	○	○	○	10000	6/12-10/14	58.6
21日	第38回 青島太平洋マラソン2024	宮崎県	3k	○	○	○	12700	6/19-7/19	75.1
	みえ松阪マラソン2024	三重県	○			○	12900	6/10-7/31	80.3
	四国30K	愛媛県				30	5500	6/3-11/24	61.9
	2月 9日 第62回愛媛マラソン	愛媛県				○	12900	8/1-8/19	91.5

〔例会記録〕

イジ・ラン達成基準タイム、10% = 年齢、5% = 年齢 / 2、☆ = 75 歳以上
◎ = アンカーマン

(広域公園コース・4月28日)

10%の部

838	安田	裕二	42.07	10段
877	古川	泰生	50.03	1段
885	佐藤	稔	51.03	12段
694	小田	一智	52.33	4級
177	藤井	章伸	58.58	16段
110	間下	卓雄	59.17	3段
725	児高	静博	59.20	3段
56	沼田	郁子	61.50	11段
26	森政	克之	61.51	4段
661	原田	康利	62.16	☆15段
227	松尾	弘之	63.38	8段
359	小室	和幸	64.52	1級
519	室畠	博子	65.36	8段
859	中川	祥子	66.20	10級
833	森野	紀徳	67.24	☆8段
567	浜本	幸子	68.19	6段
788	児房	正和	68.50	4段
518	室畠	哲夫	70.57	2段
473	橋本	悟	72.57	☆6段
308	田中	真理子	73.21	4級
666	塩村	年男	74.02	4級
530	鳥越	守	75.15	☆3段
222	植杉	康生	79.41	☆2級
350	◎村上	英樹	80.06	26級

5%の部

736	黒田	眞幸	26.27	11段
27	森政	憲子	27.16	5段
621	高野	兼夫	31.20	☆9段
94	丸口	坂光	35.30	☆6段
849	高下	洋	40.10	7級
553	福田喜久子		40.48	☆2級
552	福田	義郎	41.28	☆3級
791	三好	俊和	41.41	10級
782	土井	義夫	43.14	☆4級
798	森	千昭	43.41	☆7級
654	村岡	靖俊	44.44	☆5級
655	村岡	悦子	46.39	☆9級
258	大門	哲雄	52.56	☆14級
697	糸曾	啓雄	58.53	☆20級
170	糸賀	栄司	71.10	35級

795◎中元 一望 80.06 50級

(新庄橋コース・5月12日)

10%の部

810 加藤 隆一 51.24 21段

814 田中 竜太 51.29 4級

350 村上 英樹 55.31 1級

56 沼田 郁子 58.53 14段

883 大胡 洋 59.37 10段

859 中川 祥子 60.43 4級

516 中根 久栄 61.14

817 大賀 精一 61.14 10段

519 室畠 博子 62.47 11段

518 室畠 哲夫 65.02 7段

697 糸曾 啓雄 74.09 ☆4段

31◎前田 茂 74.16 19級

5%の部

624 岩見 孝弘 21.22 7段

26 森政 克之 26.32 6段

27 森政 憲子 26.32 6段

177 藤井 章伸 28.14 9段

623 岩見 優 32.21 28級

622 岩見由莉子 32.25 13級

94 丸口 坂光 33.39 ☆7段

530 鳥越 守 34.39 ☆5段

553 福田喜久子 36.54 ☆3段

666 塩村 年男 37.55 3級

782 土井 義夫 42.18 ☆3級

452 清水 伸子 44.44 10級

81◎喜連 安代 44.47 11級

(新庄橋コース・5月26日)

10%の部

814 田中 竜太 55.17 8級

177 藤井 章伸 58.14 16段

697 糸曾 啓雄 72.55 ☆6段

871◎佐々木 明 72.55 12級

5%の部

725 児高 静博 25.49 6段

400 横本 豊 26.17 10段

562 宮戸 治夫 26.42 5段

350 村上 英樹 27.44 1級

859 中川 祥子 29.15 1級

518 室畠 哲夫 31.58 5段

渡利 剛 31.59

478 金井 憲明 32.37 ☆6段

589 山城 進 33.46 ☆8段

222 植杉 康生 35.08 ☆4段

94 丸口 坂光 35.54 ☆5段

879 中福 秀治 36.19 1級

530 鳥越 守 36.58 ☆3段

623 岩見 優 37.07 33級

622 岩見由莉子 37.07 18級

81 喜連 安代 37.21 3級

849 高下 洋 38.06 5級

881 小坂 謙司 38.41 7級

553 福田喜久子 39.12 ☆1級

552 福田 義郎 40.21 ☆2級

782 土井 義夫 41.12 ☆2級

654 村岡 靖俊 41.14 ☆1級

655 村岡 悅子 45.36 ☆8級

489 原 隆文 46.45 ☆8級

700 平末 義男 46.47 19級

31◎前田 茂 63.17 36級

〔各地の大会記録〕

◎第38回サザン・セト大島ロードレース

開催日：2024年2月4日（日）

開催地：山口県（周防大島町）

10%男子50歳代（77）

13 原 宏治 0.47.15

16 西中 文仁 0.48.09

◎世界遺産姫路城マラソン2024

開催日：2024年2月11日（日）

開催地：兵庫県（姫路市）

マラソン男子（6822）

3366 加藤 隆一 4.01.51

◎2024 そうじゃ吉備路マラソン

開催日：2024年2月25日（日）

開催地：岡山県（総社市）

ハーフ陸連登録者男子（66）

55 西中 文仁 1.42.43

◎広島湾岸 TRAILRUN 2024

開催日：2024年3月23・24日（土・日）

開催地：広島県（広島市）

109%（496）

204 古川 泰生 25.25.09

◎第5回 BIHOKU パークマラソン in 国営備北丘陵公園
開催日：2024年4月7日（日）
開催地：広島県（庄原市）
ハーフ男子 60歳以上（18）
6 黒田 真幸 2. 0 3. 1 8
5% 男子 (66)
15 岩見 孝弘 0. 2 1. 3 9
5% 親子ペア (38)
19 岩見由莉子／
岩見 優 0. 3 5. 2 6

◎瀬戸内アイランドトレイル in 呉・とびしま 2024
開催日：2024年4月14日（日）
開催地：広島県（呉市）
ショートコース女子 60歳以上（6）
1 沼田 郁子 1. 3 5. 5 5
キッズ女子小学3年（5）
4 貞本 六 0. 1 9. 4 5
キッズ女子小学1年（2）
1 貞本 川 0. 2 4. 4 6
親子ペアコース（47）
7 古川 泰生／
川西咲太朗 0. 1 7. 5 8

◎2024 あおもり桜マラソン
開催日：2024年4月21日（日）
開催地：青森県（青森市）
フル一般女子 70歳以上（2）
1 沼田 郁子 4. 2 4. 4 4

◎第12回イーハトーブ花巻ハーフマラソン
開催日：2024年4月28日（日）
開催地：岩手県（花巻市）
ハーフ女子 60歳以上（48）
12 城所祐美子 2. 0 9. 2 1
ハーフ男子 60歳代（177）
96 城所 育雄 2. 1 2. 4 9

◎第3回周防大島マラニック100
開催日：2024年4月21日（日）
開催地：山口県（周防大島町）
100% の部 (292)
永田今日子 15時間46分44秒

◎2024 えびす・だいこく 100キロマラソン
開催日：2024年5月26日（日）
開催地：島根県（松江市・出雲市）
5人チームの部（138）
5.1 広島マラニックえびす班
09. 3 3. 2 3 中元 一望
大胡 洋 森政 克之
佐藤 稔 間下 卓雄
7.5 広島マラニックだいこく班
10. 0 4. 1 4 長澤 和夫
森野 紀徳 加藤 隆一
新宮 哲司 新宮 由美
9.6 広島壮年走ろう会 FRC-1
10. 2 4. 1 1 大賀 精一
高川 康昭 室畠 博子
沼田 郁子 根波 貴子
11.8 広島壮年走ろう会 FRC-2
10. 5 9. 1 2 塩村 年男
川本 忠司 高野 兼夫
浜本 幸子 森政 憲子
(記録：Runnet, Homepage)

◎第36回全国福祉健康ねんりんピック
鳥取大会マラソン交流大会広島市予選会
開催日：2024年5月19日（日）
場所：安佐南区広域公園外周コース
距離：5.162%
男子
2 森政 克之 26.13 (3% 代表)
3 植杉 康生 33.44 (10% 代表)
女子
1 森政 憲子 26.37 (3% 代表)
2 室畠 博子 29.51 (10% 代表)
3 浜本 幸子 31.28 (5% 代表)
(記録提供：No.621 高野兼夫)

◎全日本マラソンランキング
(2023年4月～2024年3月)
★男性ランキング（10名）
70歳74位（国宝松江城）
大賀 精一 4. 0 0. 0 0
72歳39位（世界遺産姫路城）
加藤 隆一 3. 5 8. 0 4
72歳83位（東北みやぎ復興）
川本 忠司 4. 1 8. 4 2

75歳19位（さが桜）
森 千昭 4. 1 1. 5 6
75歳43位（国宝松江城）
森野 紀徳 4. 3 5. 2 5
76歳65位（東北みやぎ復興）
原田 康利 4. 5 7. 3 8
78歳60位（いぶすき菜の花）
糸曾 啓雄 6. 1 1. 1 0
78歳66位（いぶすき菜の花）
鳥越 守 6. 2 7. 0 5
78歳74位（いぶすき菜の花）
福田 義郎 6. 5 2. 2 0
78歳77位（いぶすき菜の花）
日野 信彦 8. 1 1. 1 1
★女性ランキング（5名）
51歳74位（おかやま）
永田今日子 3. 2 6. 5 5
69歳94位（勝田全国）
田中真理子 5. 2 8. 3 5
71歳92位（いぶすき菜の花）
清水 伸子 7. 4 2. 2 5
72歳3位（いわきサンシャイン）
沼田 郁子 4. 1 8. 0 5
74歳8位（国宝松江城）
浜本 幸子 5. 1 1. 0 1
(ランナーズ2024年7月号別冊付録)

【広島壮年走ろう会 55周年記念帽子の配付について】

会長 大賀精一

来年2025年で55周年になりますので記念行事を検討しています。新入会員の方に宮島大会の帽子をお渡ししていますが、在庫がわずかになってしまったことから、1年前倒しで55周年記念帽子を準備しました。

6月9日の例会から正会員、家族会員の皆様に配付しております。



55周年記念帽子

〔7月の例会と行事〕

～例会～

◎空鞘橋往復コースです

期日 7月14日(第2日曜)

集合 午前9時

場所 牛田新こうへい橋

内容 10キロ、5キロを走ります。

希望の方は記録をとります。

★駐車場はあります。

マエダハウジング東区スポーツ

センター市営正面有料駐車場

2時間まで30分ごとに50円

2時間超え30分ごとに100円

◎空鞘橋往復コースです

期日 7月28日(第4日曜)

集合 午前9時00分

場所 牛田新こうへい橋

内容 10キロ、5キロを走ります。

希望の方は記録をとります。

〔7月の当番幹事〕

3班の皆さんです。

長澤 和夫 高下 洋

土井 義夫 三好 俊和

森政 憲子

〔8月の例会と行事〕

～例会～

◎空鞘橋往復コースです

期日 8月4日(第1日曜)

集合 午前9時00分

場所 牛田新こうへい橋

内容 10キロ、5キロを走ります。

希望の方は記録をとります。

★駐車場はあります。

マエダハウジング東区スポーツ

センター市営正面有料駐車場

2時間まで30分ごとに50円

2時間超え30分ごとに100円

～例会～

◎空鞘橋往復コースです

期日 8月25日(第4日曜)

集合 午前9時30分

場所 広島広域公園

正面玄関右側道路スペース

内容 10キロ、5キロを走ります。

希望の方は記録をとります。

☆会報発送日 8月26日(月)

二葉公民館 午後5時00分

広島市東区総合福祉センター6F

〔8月の当番幹事〕

4班の皆さんです。

中福 秀治 植杉 康生

高野 兼夫 日野 信彦

前田 茂 山田まゆみ

〔9月以降の例会・行事予定〕

9月 8日・9月22日

新庄橋(例会)

10月13日・10月27日

牛田新こうへい橋(例会)

10月13日 第1回幹事会

詳しいことは、ホームページをご覧下さい。

〔7月生まれの方〕

2日大倉 尚

5日鳥越 守、宮本由香里

20日小坂 謙司、

リジュエル貞本 川

23日徳原 康成

24日宮本 洋一

25日柴田 裕子

28日加治佐光徳、高橋 政志

29日新宮 哲司

31日高橋 浩嗣

(合計12名)

〔8月生まれの方〕

1日西中 文仁

2日鳥越 公子、福田喜久子

3日津川 慎夫、原 宏治

4日若林 素

5日岡林 正一

6日森政 克之

7日菅 道治、浜本 幸子

9日岩見 優

11日保田ふみこ

14日中本 賢治

17日日比野政彦

20日児房 正和、日野 信彦

古谷 定彦

23日五藤 博之

25日坂本マユミ

26日土肥 敏博、風呂井 衛

27日糸曾 啓雄

(合計22名)

〔会費納入のお願い〕

2024年度会費の支払いは下記に振込願います。

・郵便振替口座番号

01350-5-3142

・加入者名 広島壮年走ろう会

〔会報原稿募集・ユニフォーム販売〕

各地の大会に参加の記事・記録や平素の練習方法、お気に入りのコース紹介など、12日締め切りで、事務局宛に送付下さい。

〔○走ろう会のユニフォーム〕

・ランシャツ：3,500円

(M: S / M / L / O, W's: S / M)

・Tシャツ：1,600円

注文は、清水まで。

〔新会員紹介(5月入会)〕



No.516

中根久栄

なかね ひさえ

誕生月：1961年4月

住所：広島市西区高須

趣味：ガーデニング

入会の動機：走る仲間を増やして一緒に楽しく走りたい。

紹介者：No.697糸曾啓雄